

「熊野古道を歩く～作り笑いなんか忘れて～」

大嶽 敦子（神奈川県）

4月の最後の土日、熊野古道健康ウォーキングツアーに参加した。前日まで残業が続き、とても楽しみにしていたのに万全な体調でない自分が腹立たしかった。羽田空港で鏡を見たら不機嫌そうな自分の顔にがっかりした。せっかく参加できたツアーなのに、満喫するためには自分はどうしたらいいのだろう。

子供のころから病気がちで、手術も何回も受けた。高校の学校行事で山に登った時は、苦しくなり先生方に引きずられるように頂上に着いた。他の生徒はすでに昼食中だった。

こんな私が歩き通すことができるのだろうか。途中でまた一人でリタイヤしてしまうかもしれない。それに、私は気がふさぐと誰とも話さなくなってしまうことがままたある。今回は作り笑いでも笑顔でいよう。そして絶対腹を立てないようにしよう、と決めた。いろいろな人がいるから不愉快なことが起こるかもしれないが、気にしないで自分の健康のためにこの二日間を過ごそう。

南紀白浜の空港で迎えてくれた主催者の方々の笑顔で気持ちが楽になった。旅行が始まり、少しずつ作り笑いを忘れて自然を楽しむようになってきた。山々の緑、流れる川の水がきれいで、まるで子供の遠足のように周りの目を気にしないではしゃぐことが普通になってきた。参加者の方々は、みな礼儀正しくまじめにツアーに参加していた。そういう方々といっしょにウォーキングをしている自分が誇らしかった。

熊野古道は、昔どんな人が歩いたのだろうか？ その時もこの花は咲いていたのだろうか、ここであの山を見てどう思ったのだろうか、などと考える余裕があった。熊野セラピストの方々が歩き方をきちんと教えてくれたからだ。リタイヤするかもと歩き始めたが、ストレッチをしたり、森の中で木の上に横になったり、木や花を教えてくれたりしてくれて、楽しみながら健康に山道を歩くことがこんなにいいものなのかと感動した。目的地の熊野本宮に着く少し前、歩いてきた山を振り返ると涙が出てしまった。感動して泣いたのはずいぶん久しぶりだった。

帰りの飛行機で、雲の上から地平線に沈む太陽を見た。日の入りが自分の眼下で起こることが不思議で、ゆっくりと暗くなる空をずっと見ていた。気が付いたらこの二日間、不愉快なことは一つもなく、作り笑いなんか忘れてたくさん笑った。食事もおいしかった。本当に楽しかった。学んだことが多かった。

また熊野古道を訪れようと思った。その時、今回のツアーで決めた、気を付けていきたいことを守っていられたのか、やっぱり続かなかったのか、どちらであってもまた熊野古道で気持ちを入れ直すことができるだろう。これからあの古道を歩いた時のことを思い出すたび、きっと笑顔になって、少しでも健康になれるよう前向きな気持ちになれるはずだ。